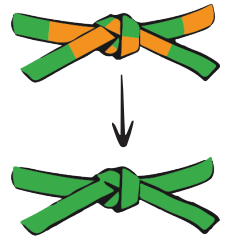


PROGRAMME CEINTURE VERTE

TECHNIQUES A CONNAÎTRE EN PLUS DE CELLES DE TOUTES LES FICHES PRÉCÉDENTES



NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

5 SORTIES SUR AU MOINS 2 IMMOBILISATIONS DIFFÉRENTES
AVEC ÉVOLUTION DE UKE

ENTRÉE EN IMMOBILISATION

3 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI DE FACE
3 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI SUR LE COTÉ
3 ENTRÉES UKE SUR LE DOS / TORI ENTRE LES JAMBES
3 ENTRÉES TORI SUR LE DOS / UKE ENTRE LES JAMBES
3 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI À CHEVAL
3 DÉGAGEMENTS DE JAMBE

AVEC AMÉLIORATION DU CONTRÔLE SUR UKE

NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

ASHI WAZA (JAMBES)



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX PIEDS
EN DÉPLACEMENT

KOSHI WAZA (HANCHE)



KOSHI GURUMA
ROUE AUTOUR DE LA HANCHE

ASHI WAZA (JAMBES) OU KOSHI WAZA (HANCHE)



UCHI MATA
FAUCHAGE PAR L'INTÉRIEUR
DE LA CUISSE